



**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DO PERFIL  
SOCIOECONÔMICO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**

SILVA, Eliabe da<sup>1</sup>, PASCOTINI, Eduardo Tanuri<sup>2</sup>

O envelhecimento é um processo natural caracterizado por diversas alterações físicas e mentais, que precisam ser devidamente amparadas e esclarecidas, a fim de propiciar qualidade de vida aos indivíduos da terceira idade. Diversos estudos evidenciaram os benefícios que os exercícios físicos são capazes de trazer à saúde global dessa população. Nesse sentido, a pesquisa teve como objetivo analisar a percepção da qualidade de vida e o perfil socioeconômico de idosos praticantes de exercícios físicos da Academia Nado Livre da cidade de Panambi-RS. Participaram desse estudo vinte alunos da Academia Nado Livre de Panambi-RS com mais de 60 anos, praticantes de exercícios de variadas modalidades. Esse estudo caracterizou-se por uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva diagnóstica, e os instrumentos de pesquisa utilizados foram o questionário de dados socioeconômicos e de treinamento, elaborado pelos autores do estudo, e o questionário de qualidade de vida do idoso – *WHOQOL-OLD*. Para o tratamento dos dados foram utilizadas a estatística descritiva, média e o desvio padrão. Na faceta dedicada às Habilidades Sensoriais, a maioria (52,5%) dos participantes alegou que a perda dos sentidos não afeta em nada na sua vida diária, na sua capacidade de participar de atividades e interagir com as pessoas. Além disso, parte dos entrevistados considerou o funcionamento dos sentidos bom (36,25%) e muito bom. Em relação à Autonomia, 78,75% dos entrevistados alegaram estar bastante satisfeitos. No que diz respeito às Atividades Passadas, Presentes e Futuras, por sua vez, 77,5% dos participantes demonstraram estar bastante contentes com as realidades nas quais vivem. Considerando a Participação Social, 73,75% dos idosos declararam estar bastante satisfeitos com os lugares em que ocupam na sociedade e nas suas relações interpessoais. Para mais, 78,75% dos idosos demonstraram, de uma maneira geral, não ter medo da morte. No geral, 60% dos idosos manifestaram respostas positivas, considerando bons diversos aspectos de suas vidas, sendo que, vários deles possivelmente estejam extremamente relacionados à prática das atividades físicas e aos benefícios que os exercícios trazem à saúde física e mental. A partir desse estudo, pode-se concluir que, de maneira geral, idosos que praticam algum tipo de exercício físico têm inúmeros benefícios, pois a percepção da qualidade de vida dessa população específica demonstrou ser extremamente positiva, confirmando que as atividades físicas podem ser extremamente prazerosas e satisfatórias.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Idosos. Qualidade de vida.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ – eliabedsilva@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Me<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da UNICRUZ - dudatanuri@hotmail.com